

あいち健康プラザ 管理栄養士の業務紹介

「今日から〇〇を実践してみよう」と、行動変容をもたらす支援プログラムの開発と実践を行っています。

★1 食事調査・ヘルツェ

タッチパネルのパソコンを 用い、20~30 名/日の食習慣・食事摂取調査を実施します。



タッチパネル式

★2 健康づくり教室 (実践指導)

1) 健康度評価の結果説明

食事バランスガイドを加え、適正の体重を維持するための食事の量・バランスがイメージでき、日常の食事とのズレがどこにあるのかに気付ける結果表を活用します。



2) ランチ実習

好きなお惣菜を詰め、1食分の量・バランスを考慮した弁当を喫食するといった目とお腹で確認できる昼食体験

●ランチ実習●

～目で見ても確認 おなかで体験～
食事バランスガイドのコマ数に合わせて料理を選択!



3) 日常生活の中で実践できる行動目標設定のサポート



★3 各研修会での講師

1) 指導者セミナー (企業コース)

「勤務形態や職場環境にあわせた食生活」

2) 特定健診・保健指導研修会

「食生活に関する保健指導」

3) 健康づくりリーダーバンク登録研修会

「健康づくりと栄養、食事バランスガイド」など・・・

★4 栄養教室 (ヘルスアップコース)

年間6回

★5 研修生受け入れ

臨地実習<<将来の指導者育成>> 9大学 180名/年

平成26年度 栄養教室ご案内

期	開催日	会場	講師	お申し込み費	対象人数
第1期	09/21日 (日)	東区	高橋 幸子 様 (よう) (講師) 高橋 幸子 様	1,000円	15名
第2期	7/30日 (日)	中央区	カサノフ 様	1,000円	15名
第3期	7/26日 (日)	東区	平野 様	1,000円	15名
第4期	10/25日 (日)	中央区	あみだ 様 (平野) (講師) マルティン 様	1,000円	15名
第5期	12/22日 (日)	東区	高橋 幸子 様	1,000円	15名
第6期	2/28日 (日)	東区	高橋 幸子 様	1,000円	15名

●開催時間 AM10:00 ~ PM1:00 (予定)
●開催場所 3F クッキングルーム
●申込み方法 申込み先着順
●申込み期間 申込日より開催前夜まで (開催日より前日までに申込みください)
●申込み料 申込決定者には、当日のご案内、資料を、お渡しします。
●申込み期間 開催日の3ヶ月前~1週間前
●教室終了後、トレーニング施設、温水プールもご利用いただけます

お問い合わせ先 あいち健康プラザ 予約センター
0562-82-0222 (ダイヤルイン)